

## ◇対策レシピ◇～糖尿病編～

とろっと汁

1人分 46kcal  
食塩相当量 1.04g

挽きわり納豆	30g
絹ごし豆腐	30g
なめこ	30g
もずく	30g
めかぶわかめ	30g
だし汁	280ml
淡口醤油	小さじ2/3
塩	小さじ1/6
しょうが汁	小さじ1/2弱
万能ねぎ(小口切り)	小さじ1

おいしく食べれる体に良いレシピ  
ぜひ、作ってみてください。



- ① 豆腐は5mm角くらいの大きさに切る。なめこはサッと洗い、水けをきって刻む。もずく、めかぶは短めに切る。
- ② 鍋にだし汁を温め、①、納豆を入れる。ひと煮立ちしたら淡口醤油、塩、しょうが汁を加えて味をととのえる。椀によそ

### ☆スタッフのひとりごと☆

先日当クリニックで、体内重金属汚染の勉強会がありました。私も検査を受け、ある重金属が体内に蓄積していることが判明し、ショック…。これらが原因不明の病気につながっていくとか。

食事の大事さを改めて勉強しました。たくさんのご参加ありがとうございました♡

事務：藤川

### □院長からのひとこと□

ちょっと間が空きましたが、再び内容の充実したはーと♡通信が発行されました。季節ごとに流行しやすい病気や、健康に関連した新しい情報、健康長寿のためのヒント、すぐにでも試せる簡単健康レシピ、身近に感じられるスタッフの言葉など、今回も良い出来栄です！

今後とも皆さんのお役に立てるようにスタッフ共々頑張ります。



くだまつ美里  
ハートクリニック

# はーと♡通信



第13号

2014年7月1日

## 今月のトピックス

- ♡ 食中毒に注意しましょう！
- ♣ 健診基準が改訂されました、が…

♠ Happy people live longer!  
ごきげんに長生きしよう

- ◇ 簡単レシピ ～糖尿病編～
- ☆ スタッフのひとりごと
- 院長からひとこと

### <7月の休診日>

日曜日、21日(海の日)、26日(院長学会出席の為)  
今月の第2木曜日は通常通り診療致します。

# ♡食中毒に注意しましょう♡

## ☆夏は細菌による食中毒が増える時期です☆

毎年8月は厚生労働省によって「食品衛生月間」に定められているように、夏場（6月～9月）は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。なぜ夏場に食中毒が増えるのかというと、その理由の一つが「**高温多湿な環境**」。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20度）で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。そしてもう一つの理由は夏バテなどによる私たちの体の「**抵抗力の低下**」です。また細菌が少量であれば、食べても胃液により殺菌され、食中毒は発病しません。しかし、大量摂取した水で胃酸が薄まっていたり、胃薬によって胃酸の分泌が抑えられていると、十分に殺菌されず、食中毒になりやすくなることもあります。



## ☆食中毒の原因は??☆

食中毒の原因となる物質は、化学物質から自然毒まで多種多様ですが、主な原因は「**細菌**」と「**ウイルス**」です。さらに細菌が原因となる食中毒は、大きく「**感染型**」と「**毒素型**」に分けられます。

### ☆主な細菌・ウイルスの分類表☆

食中毒	細菌性食中毒	感染型	カンピロバクター 腸炎ビブリオ 病原性大腸菌 (O-157 など) サルモネラ属菌
		毒素型	黄色ブドウ球菌 ボツリヌス菌
	ウイルス性食中毒		ノロウイルス A型肝炎ウイルス

## ☆食中毒の予防方法☆

### 食中毒予防の3原則

【**付けない！増やさない！やっつける！**】

### 食中毒予防の6つの実践ポイント

- ①食品の購入  
消費期限のチェック・寄り道しないで帰宅
- ②家庭での保存  
帰ったらすぐに冷蔵庫へ！  
肉魚は汁がこぼれないように包んで保存
- ③下準備  
肉魚を切った後はまな板・包丁を熱湯(100℃)消毒  
タオル・ふきんは清潔なものに交換
- ④調理  
加熱は十分に！ 作業前は手洗いを！

- ⑤食事  
食事の前に手を洗う  
長時間室温に放置しない
- ⑥残った食品  
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる  
温めなおすとき  
75℃以上で十分に加熱



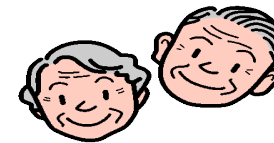
今年4月に人間ドック学会と健保連による新基準範囲が発表されました  
たくさんのメディアや新聞などで大きく取り上げられ、みなさんもよくご存じのことだと思います。



### 新たな健診の基本検査の基準範囲（日本人間ドック学会）

	従来値 (男女共通)	新基準		
		男性	女性	
血圧	収縮期血圧	130未満	88~147	
	拡張期血圧	85未満	51~94	
体格指数 (BMI)	25未満	18.5~27.7	16.8~26.1	
γ-GTP	0~50	12~84	9~40	
総コレステロール	140~199	151~254	30~44歳	145~238
			45~64歳	163~273
			65~80歳	175~280
LDLコレステロール	60~119	72~178	30~44歳	61~152
			45~64歳	73~183
			65~80歳	84~190

基準範囲(あくまでも健診での話)が広くなり、「基準範囲内だから大丈夫!」と  
思っている方はいらっしゃいませんか?  
1人1人の患者さんによって  
遺伝的要素・他の疾患との関連などで  
それぞれの目標値が異なります  
今回は基準個体という、  
現時点で健康と思われる人の  
平均値を示したにすぎません。  
**基準範囲に入ったことで安心し、  
患者さん自身の判断で  
今まで継続していた治療を  
安易に中断してしまうと危険です!**  
決して5年後の健康を保証した  
数値ではないからです!!  
**必ず**、主治医に相談し、今後の治療方針を  
一緒に検討していきましょう!



♡Happy people live longer!♡

ごきげんに長生きしよう!

### あなたの長生きの秘訣を教えてください。

Q; 毎日欠かさず行っていることがありますか? Q; その他、心掛けていることは?

A; ウォーキング

気分転換にもなり  
健康にも良いですね

A; 頭を使うこと!

漢字検定準1級取得  
80歳で大検に合格!!

Q; 食生活で気を付けていることはありますか?

今、数学検定にチャレンジしようと思っ  
ています!!!

A; よく噛んで食べる。

歯は1本抜いただけで後は  
**全て自分の歯**です。

これからも、体調には気を付けて  
ごきげんに長生きしましょう♡

93歳 Mさん ♂